淡江時報 第 849 期

重訓專區喬遷游泳館 開放時間延長至10小時

學聲大代誌

【記者賴奕安淡水校園報導】本學年度起，紹謨紀念體育館重量訓練室（SG323）改為體育教學專用教室，不對外開放，另於紹謨紀念游泳館2樓大廳規劃重量訓練的區域，分為大門左側的心肺功能區和大門右側的肌力訓練區，開放時間為每週一至週五的上午10時至下午8時，每日長達10小時的營運時間，供本校教職員工生使用。

體育事務處表示，由於原重訓室受限於開放時間過短，想要使用重訓設備的同學常得遷就上課時間的限制，加上重訓器材密度過高，造成上課集合空間有限，為了維護同學們學習權益和品質，在經費有限的考量下，決定將重訓室部份器材搬遷至游泳館大廳，延長每日開放時間，讓教職員工和學生能更充裕安排自己的運動時間，做健身規劃。體育處體育長蕭淑芬說：「首要解決空間不足和使用時段有限，兩個最大的問題」，規劃原重訓室僅供教學使用，以提昇教學品質，讓上課同學不會受到干擾。

遷移後體育處陸續接到不少師生反應。有些人認為在大庭廣眾之下健身是十分彆扭的事，希望能有圍牆做為區隔。體育處表示，在總務處的評估下，為不影響原有大理石地板材質，目前使用簡易圍籬進行區隔，蕭淑芬提到，這還需考慮消防法規和人員疏散、流動等問題，「先以目前開放空間的狀況先試用看看，期望能養成同學守法和自律律人的精神。」至於開放空間健身造成心理尷尬的情形，蕭淑芬說，這是習慣問題，諸多運動如籃球、排球等戶外活動，「都是運動給大家看！」加上游泳館重訓室剛開放，還會有很多人駐足觀看新設場所，「目前是適應的問題，但再過一段時間大家就都會習慣，建立正向心態，一起度過這個磨合期。」

也有學生提出游泳館週邊設備還不夠完善，如健身器材不夠齊全、沒有淋浴設備、沒有鏡子可以檢查健身動作和角度。體育處表示，健身器材優先滿足SG323的教學課程需要，游泳館重訓室目前以基本需求為主。由於健身器材價格高昂，須逐年補充添購，目前正與總務處規劃淋浴、更衣設施，將在大廳左右兩側分別建造男、女淋浴間。

再者，游泳館大廳空間機能喪失，部分社團失去練習空間，例如需要室內且挑高練習場地的競技啦啦隊隊，啦啦隊隊長運管二楊賢美表示：「練習場地自游泳館挪至學生活動中心後，空間變小，得和各系系羽協調空間。」體育處回應，搬遷前就收到使用游泳館大廳空間的社團反應，但決定以大多數學生的使用權為第一考量，將游泳館大廳改成不怕風雨的運動空間，作整體的規劃。原本大廳是個休憩場所，現在則讓游泳館更有複合式的面貌。

蕭淑芬表示，在校內腹地有限的情況下，有配合上的困難。雖然設計上仍有改善空間

，但卻能讓同學有10小時的時間使用，她指出，根據體育處統計，搬遷後游泳館重訓專區的單日使用人數從開學第一天的20人持續成長至98人，「顯示重量訓練的人數正在回籠。」統計更顯示出，下午3點後是使用高峰，她也建議教職員工：「可以下班後到游泳館跑個跑步機，邊跑邊等校車或紅28，是一個很棒且可以利用的運動時間。」

淡江時報社

新舊重訓室PK

SG323(原重訓室)		游泳館
教學使用	用途	學生自由使用
70人	容納人數	50人
僅開放重訓課教學使用	使用時間	10am~8pm
1. 老師現場指導器材使用，減少被不當操作的情況，器材損壞率有效降低，提升教學品質。 2. 原器材擺放擁擠，現在空間寬敞、動線清楚。 3. 器材有更多的休息時間，可進行維修、保養。	特色	1. 開放時間大增 2. 可結合游泳與健身運動，安排更完整的運動計畫。

學生怎麼說

資圖一簡如倩：「游泳課下課就過來順便健身跑步，距離近可以隨時運動，提高運動意願。」

財金一陳宏晟：「可以接受體育處為了兼顧教學品質做此政策改變。」

財金一周柏蒼：「現在開放時間長，我們想什麼時候過來就過來，很方便啊！」

企管進學二陶冠宇：「人多的時候運動，多少還是會覺得有點奇怪。」

淡江時報社

（資料整理／淡江時報）